

08

## はつらつ体操

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

足腰、体幹の筋力強化、有酸素運動によって、  
脳の活性化、健康維持を目指します。

毎週月曜 9:30～10:20

定員 20名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、  
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。